

LA FUNZIONE ENERGETICA

LA FUNZIONE ENERGETICA È IL PROCESSO ATTRAVERSO IL QUALE L'ORGANISMO RICAVA DAI NUTRIENTI(CARBIDRATI,GRASSI,PROTEINE ECC) L'ENERGIA NECESSARIA PER IL METABOLISMO BASALE,LA TERMOREGOLAZIONE E L'ATTIVITÀ FISICA MISURATA IN KCAL,TRASFORMA L'ENERGIA CHIMICA DEGLI ALIMENTI IN ENERGIA MECCANICA E TERMICA,SSOSTENUTA PRINCIPALMENTE DAI CARBIDRATI E LIPIDI.

LA FUNZIONE PLASTICA O STRUTTURALE

LA FUNZIONE PLASTICA E REGOLATRICE SONO RUOLI VITALI SVOLTI DAI NUTRIENTI: QUELLA PLASTICA COSTRUISCE E RIPARA I TESSUTI DEL CORPO(MUSCOLI,OSSA,CELLULE)GRAZIE A PROTEINE,MINERALI E LIPIDI.LA FUNZIONE REGOLATRICE CONTROLLA LE REAZIONI BIOCHIMICHE(ENZIMI,ORMONI,LIQUIDI) TRAMITE: VITAMINE, SALI MINERALI E ACQUA.

FUNZIONE REGOLATRICE O PROTETTIVA

LA FUNZIONE REGOLATRICE O PROTETTIVA DEGLI ALIMENTI È SVOLTA PRINCIPALMENTE DA VITAMINE E SALI MINERALI,CHE PUR NON FORNENDO ENERGIA,CHE GARANTISCONO IL CORRETTO FUNZIONAMENTO METABOLICO LA CRESCITA E LA PROTEZIONE DELL'ORGANISMO.SVOLGONO UN RUOLO ESSENZIALE NELLA REGOLAZIONE DI PROCESSI VITALI,DAL SISTEMA NERVOSO ALLA FORMAZIONE DELLE OSSA,E NEL MANTENIMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE.



**1. VARIETÀ ED EQUILIBRIO DEI NUTRIENTI:
UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA E FONDAMENTALE PER GARANTIRE ALL'ORGANISMO TUTTI I NUTRIENTI NECESSARI PER LE SUE FUNZIONI VITALI, MANTENENDO LA SALUTE E PREVENENDO MALATTIE CRONICHE.**

Alimentazione

I 3 TIPI PRINCIPALI SONO:

- 1. VARIETÀ ED EQUILIBRIO DEI NUTRIENTI.**
- 2. MODERAZIONE.**
- 3. CONSUMO QUOTIDIANO DI CIBI FRESCI E INTEGRALI.**

**2. MODERAZIONE
LA MODERAZIONE È FONDAMENTALE:
RIDURRE ZUCCHERI
SEMPILCI, SALE E GRASSI SATURI, PRIVILEGIANDO
VERDURA,
FRUTTA E CEREALI INTEGRALI SECONDO LA PIRAMIDE ALIMENTARE.**



3. CONSUMO QUOTIDIANO DI CIBI FRESCI E INTEGRALI

IL CONSUMO QUOTIDIANO DI CIBI FRESCI E INTEGRALI È IL PILASTRO DI UN'ALIMENTAZIONE SANA, ASSOCIATO A UN RIDOTTO RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI, TUMORI E MORTALITÀ PER TUTTE LE CAUSE.